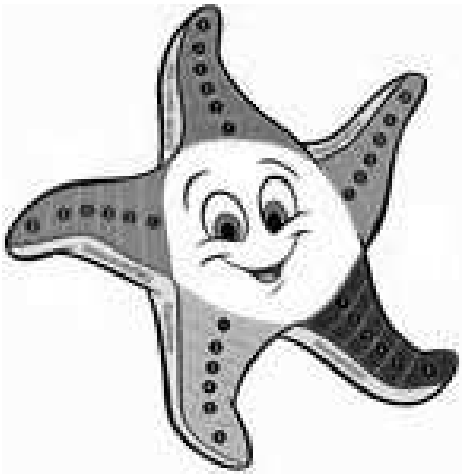
inspection académique
Ardèche

académie
Grenoble

éducation
nationale

Education Physique et Sportive

PROJET DE BASSIN
Piscine « la perle d'eau »



Document de travail

Préambule…

*Ce projet permet la mise en œuvre d'un **dispositif** opérationnel prenant en compte les **attentes de l'école** et les ressources mises à disposition par la **piscine « la perle d'eau »**.*

*Il est le fruit d'un travail en **partenariat** qui permettra d'optimiser l'utilisation des infrastructures disponibles sur le département.*

L'enjeu d'un projet de bassin est de :
*- **Coordonner** les actions des différents acteurs que sont des enseignants et intervenants (temps de pratique et qualité des enseignements).*
*- Assurer un processus de **surveillance active**.*
*- Permettre à l'enseignant d'**anticiper** sa venue à la piscine en préparant sa classe (suivi de l'élève et fiche évaluation, plan du bassin, protocole d'accueil des classes, étude du règlement intérieur…), tout en lui laissant des espaces de liberté dans les contenus proposés. Lui permettre aussi, en amont et en aval de l'activité, de s'engager dans un travail pluridisciplinaire.*

*Enseignants utilisateurs, équipe de la piscine et conseillers pédagogiques actualisent le projet en concevant les **aménagements** possibles du bassin. En annexe au projet, ces aménagements pourront être modifiés en fonction des bilans qui seront faits. Ces bilans permettront le cas échéant l'achat de **nouveau matériel**.*

Ce projet est donc évolutif, et s'enrichira des réflexions de chacun.

Sommaire

Les attentes de l'école :

- Ce que disent les programmes scolaires.
- Enjeux de formation : intérêt qu'on les élèves à pratiquer la natation.
- Une proposition de progression : aux différents niveaux, ce que l'élève doit être capable de faire

La piscine « la perle d'eau »

- Le POSS
- Le plan du bassin
- Protocole d'accueil des écoles primaires (et grande section)

Le dispositif

- Organisation des séances
- Fiche d'évaluation
- Les groupes
- Organisation des bassins
- Les parcours (descriptifs pour A, B et C)
- Vers un élève qui construit de façon autonome son projet d'action :

- Ma fiche d'évaluation (l'étoile de mer + indicateurs observables simples)
- Mode d'emploi

Remerciements

Annexe 1 : descriptif des aménagements de bassin possibles

Les attentes de l'école …

Ce que disent les programmes scolaires

REF : CIRCULAIRE N°2004-139 DU 13-7-2004 ; BO HS N°3 du 19-06-2008.

Projet pédagogique

« Les activités aquatiques et la natation contribuent à l'éducation globale de l'enfant et visent à lui faire acquérir des compétences spécifiques, définies par les nouveaux programmes, qui seront ensuite approfondies au collège… Les enseignements seront organisés, comme prévu par les programmes, en modules et, en fin d'école élémentaire, les élèves devront avoir acquis les savoir-faire correspondant aux compétences attendues, définies par les programmes, consistant à parcourir environ 15 m en eau profonde, sans brassière et sans appui. Pour atteindre ces compétences, il convient de prévoir, aux cycles 2 et 3, vingt-quatre à trente (24 à 30) séances, en deux ou trois modules, auxquelles peut s'ajouter, lorsque les conditions le permettent, un module supplémentaire de 12 séances au cycle 3 pour conforter les apprentissages.
Toutefois, lorsque les conditions locales permettent d'aller au-delà, on visera pour les élèves ayant atteint ces compétences du cycle 3, le niveau d'autonomie caractérisant le "savoir-nager" tel qu'il est défini dans les programmes d'enseignement du collège. »

« La natation occupe un module d'au moins douze séances chaque année, chaque fois que les équipements le permettent ».

Planning piscine

« La fréquence et la durée des séances sont des éléments déterminants pour assurer la qualité des apprentissages. Dans le cadre d'un module ou d'un cycle d'apprentissage, une séance hebdomadaire est un seuil au-dessous duquel on ne peut descendre, chaque séance devant correspondre à une durée optimale, à l'école, d'environ 30 à 35 minutes de pratique effective dans l'eau…
Compte tenu de ces paramètres, une planification rigoureuse est nécessaire afin que les équipements locaux profitent au maximum d'élèves dans les meilleures conditions.
C'est par la concertation de tous les acteurs amenés à collaborer que passe cette régulation locale. Il est souhaitable que cette concertation ait lieu en présence du gestionnaire de la piscine qui établit le planning de fréquentation de l'ensemble des utilisateurs. »

POSS

« - les modalités de travail, associant le plus souvent deux élèves afin que chacun porte attention à son partenaire ;
- le balisage des espaces de travail de chaque groupe ;
- les entrées et les sorties ordonnées du bassin ;
- le déplacement sur les plages et dans les espaces de circulation. »

Enjeux de formation : intérêt qu'ont les élèves à pratiquer la natation

Compétences visées

« Adapter ses déplacements à différents types d'environnement »
« Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps) »

Il s'agit au-delà de réaliser puis d'affiner des actions plus complexes que celles de la vie quotidienne remettant en cause équilibre, respiration et propulsion,
d'appréhender dans la réalisation de ces actions, les notions de déplacement, de durée, de vitesse,
d'agir en fonction d'un risque reconnu et apprécié, de la difficulté de la tâche,
de participer à des activités collectives en y tenant des rôles différents et en respectant des règles communes,
… dans le milieu aquatique.

Acquisitions visées
(BO HS N°3 du 19-06-2008)

Fin de CE1 : « se déplacer sur une quinzaine de mètres ».
Fin de CM2 : « de déplacer sur une trentaine de mètres ».

Le savoir nager :
« Un plongeon suivi d'un parcours de 50m de nage, en grande profondeur, sans reprise d'appui, déplacements effectués alternativement en position dorsale et ventrale suivi d'un maintien sur place de 10 secondes et de la recherche d'un objet immergé à 2 m de profondeur environ ». (BO 32 du 9/09/2004)

« Parcours de capacités, composé de 5 tâches à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin :
• sauter en grande profondeur,
• revenir à la surface et s'immerger pour passer sous un obstacle flottant,
• nager 20 mètres : 10 mètres sur le ventre et 10 mètres sur le dos,
• réaliser un surplace de 10 secondes,
• s'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle flottant. »
Programme collège 2008

EPS1 ESSAI D'ACCOMPAGNEMENT

Inspection Académique de l'Ardèche, 2009

COMPETENCES VISEES : « adapter ses déplacements à différents types d'environnement » (cycle 2 et 3)
« réaliser une performance mesurée » (cycle 3)

ACTIVITE SUPPORT : NATATION

<table>
<tr><td>Maternelle</td><td colspan="2">Voir Grande Section (GS), cycle 2.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">CYCLE 2
(GS)-CP-CE1

Compétence attendue (2x10h)*:

conduire un déplacement choisi (env. 15m) dans un milieu aquatique aménagé (de profondeur supérieure à sa taille) en acceptant de s'immerger, en respectant les consignes de sécurité et d'hygiène.</td><td colspan="2">Connaissances
Les règles à respecter à la piscine (autour du bassin, dans l'eau), relative à sécurité : ne pas courir sur les plages, ne pas pousser un camarade dans l'eau, ne pas faire couler, ne pas plonger dans le petit bassin, ne pas crier ; et à l'hygiène : douches.
Le corps immergé flotte et s'équilibre</td></tr>
<tr><td colspan="2">Capacités
Saute seul sans matériel, profondeur 1m30, sans se pincer le nez.
Reste quelques secondes sous l'eau en soufflant légèrement.
Ramasse un objet choisi, départ sauté ou dans l'eau, profondeur 1m30.
Réalise l'étoile de mer ventrale et dorsale sans matériel.
Réalise un déplacement ventral et dorsal de 15m.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Attitudes
Contrôle ses émotions : accepte l'incertitude liée au milieu (<u>immersion</u>).
Fait confiance à l'autre et en lui même.
Agit selon les règles énoncées.
Aide ses partenaires à se repérer.</td></tr>
<tr><td></td><td>NIVEAU 1 (10h)</td><td>NIVEAU 2 (10h)</td></tr>
<tr><td rowspan="3">CYCLE 3
CE2-CM1-CM2

Compétence attendue (2x10h)* :

conduire un déplacement (env. 30m) dans un milieu aquatique en enchaînant des actions combinées* sans s'essouffler, où les appuis sont optimisés. En respectant les règles de sécurité et d'hygiène.
Assumer un rôle d'observation simple.

* s'équilibrer pour se déplacer en adaptant sa respiration.</td><td>Connaissances
Décrit ses actions.
Reconnaît la difficulté dans la tâche.
Allongé le corps s'équilibre et glisse, recroquevillé il pivote
J'adapte ma respiration</td><td>Utilise la démarche d'investigation :
« si … alors … »
Se fixe des objectifs simples à atteindre.
« j'utilise <u>les bras comme moteur</u> principal », trouve des appuis ;
Je place correctement ma respiration pour ne pas rompre mon déplacement</td></tr>
<tr><td>Capacités
Saute seul, prof. supérieure à 1m90.
Respire de face rythmée et coordonnée (« souffle longtemps sur le trajet moteur des bras et inspire vite sur le retour »).
Va chercher seul un mannequin, prof 1m90.
Reste sur place, tourne.
Déplacement en nage codifiée, 15m.</td><td>Plongeon sans matériel.
Respire de coté, à 2 temps, bilatérale rythmée et coordonnée.
Plongeon canard et touche le sol à la plus grande profondeur possible.
Roulade avant, arrière, vrille.
Déplacement en nage codifiée, 30m.

La combinaison des ces actions est à inciter.
Met en relation l'action et le résultat de l'action.</td></tr>
<tr><td>Attitudes
Investit l'espace aquatique de manière autonome.</td><td>Anticipe sur « l'accident ».
Est à l'écoute des autres, et renseigne sur des critères simples.
Répète, s'exerce.</td></tr>
</table>

Lien avec le socle commun :
Compétences 1 : s'exprimer en maitrisant un vocabulaire de plus en plus précis.
Compétences 3 : exploiter des données chiffrées liées à la mesure.
Compétences 5 : se préparer à des pratiques physiques et sportives de référence.
Compétences 6 : s'investir dans les rôles d'observateurs, chronométreurs, etc.
Repérer les risques et les éviter pour soi même et pour les autres
Compétences 7 : affiner la connaissance de soi compte tenu de ses résultats.
Persévérer pour réaliser son but

La piscine de Lablachère …

Plan d'organisation de la surveillance et des secours (POSS)

Texte de référence :
L'arrêté du 16 juin 1998, complété par le décret du 03 septembre 1993 fait obligation pour les établissements sportifs de disposer d'un tableau d'organisation des secours.

C'est un document essentiel de la sécurité active.

I) INSTALLATION DE L'EQUIPEMENT

a) plan d'ensemble comprenant **(Voir plan de la piscine)**

- Situation des bassins, toboggans:

A l'intérieur :
1 bassin sportif de 25m x 5 lignes d'eau (1,80m de profondeur de partout) ;
1 bassin ludique en forme arrondie (profondeur progressive de 0,90 m à 1,30 m) ;
1 pataugeoire en pente progressive de 0,10 mà 0,40m de profondeur)
A l'extérieur :
1 lagune avec une partie pataugeoire (de 0,40m de profondeur) et une autre partie en bassin ludique en pente douce jusqu'à 1,40m de profondeur)

-Les postes, les zones de surveillance :

A l'intérieur : 2 postes de surveillance
Le 1er poste de surveillance est devant la baie vitrée de l'accueil ; son périmètre de surveillance comprend le bassin sportif et une partie du bassin ludique (côté escalier)
Le 2ème poste de surveillance est face au 1er du côté de la baie vitrée donnant sur l'extérieur entre les 2 bassins. Son périmètre de surveillance comprend le bassin sportif, une partie du bassin ludique (côté couloir) et la pataugeoire.
A l'extérieur : **2 postes de surveillance**
1 poste de surveillance pour la lagune, situé dos à la baie vitrée de la piscine
1 autre poste de surveillance pour le toboggan est au départ de celui-ci.

-L'emplacement des matériels de sauvetage et de secourisme

Le matériel de sauvetage : les perches sont à côté de chaque poste de surveillance
Le matériel de secourisme est localisé à l'infirmerie.

-L'emplacement du stockage des produits chimiques

-Les commandes d'arrêt des pompes et les organes de coupure des fluides

Voir plan : local MNS, Accueil - Local Chlore, Ph Ozoneur

-Les moyen de communication intérieur : micros fixe et portatif et téléphone fixe

1 micro accueil
1 micro au local MNS
1 alarme avec message d'alerte pré enregistré
Sifflets pour les MNS
Téléphones sans fil pour le personnel de la piscine

-Les moyens d'appel des secours extérieurs : un téléphone en ligne direct

b) Identification du matériel de secours disponible

-matériel de sauvetage : perches
-matériel de secourisme comprenant : un brancard rigide, des couverture de survie, des atèles gonflables pour membres inférieurs et supérieurs, une valise de collier cervical (adulte et enfant), un aspirateur de mucosité avec sonde adaptées, nécessaire de premier secours
-matériel de réanimation : un DSA automatique, une bouteille d'oxygène de 1000 litres avec manomètre et débiteur, un ballon auto remplisseur avec valve et masque adapter pour permettre une ventilation

c) Identification des moyens de communication

-communication interne : sifflet, bouton poussoir de borne d'appel d'urgence, appareil radio, téléphone portable
-moyen de liaison avec les services public : SAMU, Pompier

II) Fonctionnement générale de l'établissement

a) période d'ouverture de l'établissement

7 jours sur 7 pendant 51 semaines
(Arrêt technique fermeture de l'établissement 1 semaine entre noël et jour de l'an)

b) horaire et jours d'ouverture au public

c) fréquentation

FMI (fréquentation maximale instantanée) : 412 personnes l'hiver et 704 personnes l'été (bassin extérieur ouvert et accessible au public)

III) Organisation de la surveillance de la sécurité

a) personnel de surveillances présent pendant les heures d'ouverture au public

-Nombres : 2 surveillants simultanément l'hiver et 4 l'été

-Qualification : 4 personnes avec Brevet d'Etat d'Educateur Sportif des Activités de la Natation (BEESAN), et 2 saisonniers avec Brevet Nationale de Sécurité et Sauvetage Aquatique (BNSSA)

b) autre personnel présent dans l'établissement

- 3 agents d'accueil
- 3 agents poly-maintenancier
- 1 directrice
- 1 secrétaire

IV) organisation interne en cas d'accident

A) alarme au sein de l'établissement :

-Système de communication permettant d'informer le personnel de l'établissement (sifflet, bouton poussoir, avertisseur portable individuel, etc…)

-Personnel désigner pour apporter le matériel mobile nécessaire a la recherche et au sauvetage sur le lieu d'accident : LE BEESAN

-Sortie particulière de l'eau ou d'équipements annexe : moyens humains

-Moyen techniques et personnel désigné : BEESAN donne l'info, alarme ; l'accueil enclenche le message préenregistré pour l'évacuation des bassin

-Evacuation des bassins : par mode oral

-Personnel désigner pour évacuer la baignade : BEESAN et personnel de la piscine ; aide a l'évacuation des bassins vers les plages ou sorties de secours en s'assurant de n'oublier personne

-Signaux utiliser : mode oral ou micro, sifflet

-Personnel désigner pour préparer l'évacuation de la victime : le BEESAN

-Personnel désigné pour les premier secours : le BEESAN, la directrice et si nécessaire le personnel qualifier de l'établissement

-Exercices d'alarme, périodicité : 2fois par ans ; 1 fois avec le public et 1 fois sans le public

B) alerte des secours extérieurs :

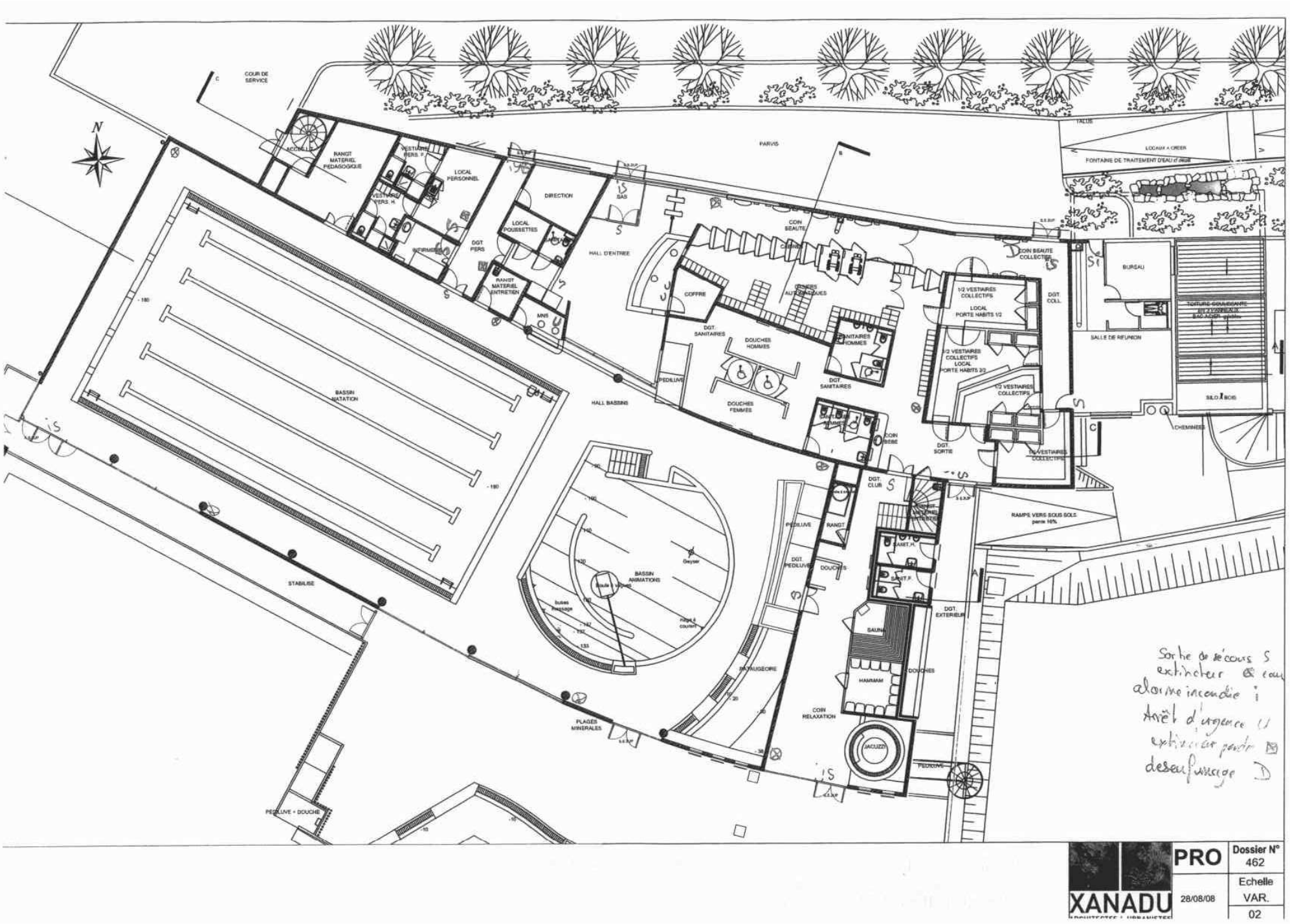
-les sapeurs-pompiers par le 18 ou le 112

-le SAMU par le 15 ou 115

-la police ou la gendarmerie, par le 17

-Personnel désigné pour déclencher l'alerte : la directrice ou le BEESAN

-Accueil des secours extérieurs ; zones d'accès : la directrice ou le BEESAN attend et guident les secours ; Accès pompiers prévu à cet effet



XANADU	PRO	Dossier N° 462
	28/08/08	Echelle VAR.
		02

Protocole d'accueil des écoles primaires (et grande section)

1- L'ENCADREMENT (rappel)

Ce que dit la réglementation :

- En maternelle : L'enseignant(e) de la classe + 2 adultes agrées (MNS ou parent)
- En élémentaire : L'enseignant(e) de la classe + 1 adulte agrée (le MNS)

Si Classe Unique, alors 3 adultes par classe ; sauf si la CU a un effectif < à 20 élèves, dans ce cas 2 adultes/classe.

Ce que la piscine préconise :

Disposer d'un adulte / atelier pour encadrer chaque atelier, sachant qu'il y a 4 à 5 ateliers (selon le niveau des élèves) + un adulte en bord de bassin pour aller aux toilettes, etc.

ⓘ Le rôle de l'ATSEM et de l'AVS n'est réglementairement pas d'encadrer un atelier lors d'une activité telle que piscine. Ces personnes ressources seront en bord de bassin.

L'équipe des Maîtres Nageurs Sauveteurs:

La Perle d'Eau répond à l'obligation réglementaire d'un MNS en surveillance et apporte un confort pédagogique en mettant à disposition un MNS par classe.
Le MNS en surveillance ne pourra pas être sollicité pour autre chose.
Le MNS en situation d'enseignement prendra l'atelier que l'enseignant lui aura confié.

L'agrément

Tout adulte accompagnateur doit être agréé.
Des sessions d'agrément ont lieu avec le conseiller pédagogique de la circonscription. L'agrément se compose en 2 temps : l'aspect pédagogique et l'aspect technique dans l'eau.
Recevoir l'agrément est une responsabilité à ne pas minimiser : c'est la confiance accordée à un adulte pour lui confier un atelier pédagogique conçu par l'enseignant.

2 – ORGANISATION DES ARRIVEES ET SORTIES DE PISCINE

L'arrivée à la piscine:

Les élèves entrent par l'accès réservé aux scolaires en bout de bâtiment (2ème porte à gauche) et l'enseignant apporte la feuille de renseignements à l'accueil. Ainsi les élèves évitent de passer aux tourniquets d'entrée.
La piscine comprend 4 vestiaires collectifs numérotés de 1 à 4.
Les 2 premières classes du matin et de l'après midi utilisent les vestiaires 1 (pour les filles) et 2 (pour les garçons)
Les classes d'après prennent les vestiaires 3 (pour les filles) et 4 (pour les garçons).

Un MNS vient accueillir les enfants à la sortie de leurs vestiaires et leur donner l'accord d'entrer sur les bords de bassin.

La feuille de renseignements

Elle est à remettre impérativement à chaque séance à l'accueil. Ces informations doivent être exactes. Elle permet de comptabiliser les élèves et les encadrants dans le nombre total de baigneurs par jour et ainsi de traiter l'eau en fonction (réglementation sanitaire des piscines) et de s'assurer que les parents accompagnateurs présents sont en nombre suffisant et qu'ils ont été agréés. En cas d'incident, cette feuille sera un élément important sur le contrôle de l'encadrement des scolaires.
(feuille de renseignements jointe en annexe 2)

La circulation à la piscine:

Pour assurer une bonne rotation, les élèves pénètrent sur les bord de bassin par les douches de droite (douches hommes) et les élèvent qui en sortent passent par les douches de droite (douche femmes). Les élèvent prendont leur douche sans enlever leur maillot de bain.

La tenue vestimentaire:

Les élèves sont bien évidemment en maillot de bain. Le bonnet de bain n'est pas demandé. La piscine fournit des bonnets de bain de couleur dont la fonction est uniquement la reconnaissance du groupe au sein de la piscine. Les bonnets sont ensuite désinfectés.
En revanche, les enfants peuvent apporter leurs lunettes de natation en prenant soin de marquer leur prénom sur l'élastique au marqueur indélébile.

Les accompagnateurs sont également en maillot de bain. Ne seront tolérés que les T-Shirts légers et de couleur (le blanc étant reservé aux MNS) et un petit short (pas de bermuda ni de pantacourt). Les habits sont porteurs de bactéries extérieures et la piscine doit respecter des normes très strictes. D'autre part, il est impossible de sauver quelqu'un avec des habits qui gênent l'aisance dans l'eau.

3 - DEROULEMENT DES SEANCES

♦ La sécurité est un problème d'organisation pédagogique et de surveillance, elle doit rester la préoccupation de l'ensemble des intervenants.

La sécurité ne tient pas exclusivement à des conditions externes de surveillance mais y contribuent :
- l'attention aux signes de fatigue
- l'organisation du groupe des enfants
- la vérification fréquente du nombre d'enfants

♦ L'aménagement matériel du milieu est mis en place par les MNS avant chaque séance pour tout ce qui concerne les tapis, la cage aquatique, le pont flottant …..
Le petit matériel est prévu par chaque responsable de groupe. Il est utilisé puis rangé.

♦ Par un échange rapide en début de séance, le choix des espaces de travail et des groupes d'élèves est déterminé entre les enseignants et les MNS.

♦ Selon l'organisation prévue, l'enseignant confie les enfants à l'équipe pédagogique et participe à la séance en fonction de la répartition des rôles attribués à chacun.

Le dispositif …

Organisation des séances

Chaque séance de natation dure 45 minutes et s'organise autour de 4 actions fondamentales :

- **L'entrée dans l'eau**
- **La propulsion**
- **L'équilibration**
- **L'immersion**

La première séance est organisée autour d'une séance d'évaluation diagnostique. Elle permet de repérer les besoins des élèves et de constituer des groupes.

En début de deuxième séance, les groupes constitués et évoluent dans les différents parcours
Lors de la dernière séance, les MNS proposent des activités ludiques qui permettent de réutiliser tous les acquis et de mettre en œuvre les 4 fondamentaux.

1ère Séance : Evaluation diagnostique

Test niveau 1 : échec => Groupe 1
Réussite => Test niveau 2

Test niveau 2 : échec => Test niveau 1 ou groupe 2
Réussite => Test niveau 3

Test niveau 3 : échec => Test niveau 2 ou groupe 3
Réussite => groupe 4

Séances 2 à X : Travail par groupe

Séance mi-parcours : Evaluation intermédiaire (changement de groupe pour proposer un contenu adapté)

Séances suivantes : Travail par groupe

Séance finale : Evaluation des acquisitions
+ Réinvestissements sous forme ludique

FICHE D'EVALUATION

Date : Classe : Ecole : Enseignant :

Nom Prénom	**Entrée dans l'eau**	**Respiration**	**Immersion**	**Equilibre**	**Déplacement**	***Niveau***

Les groupes

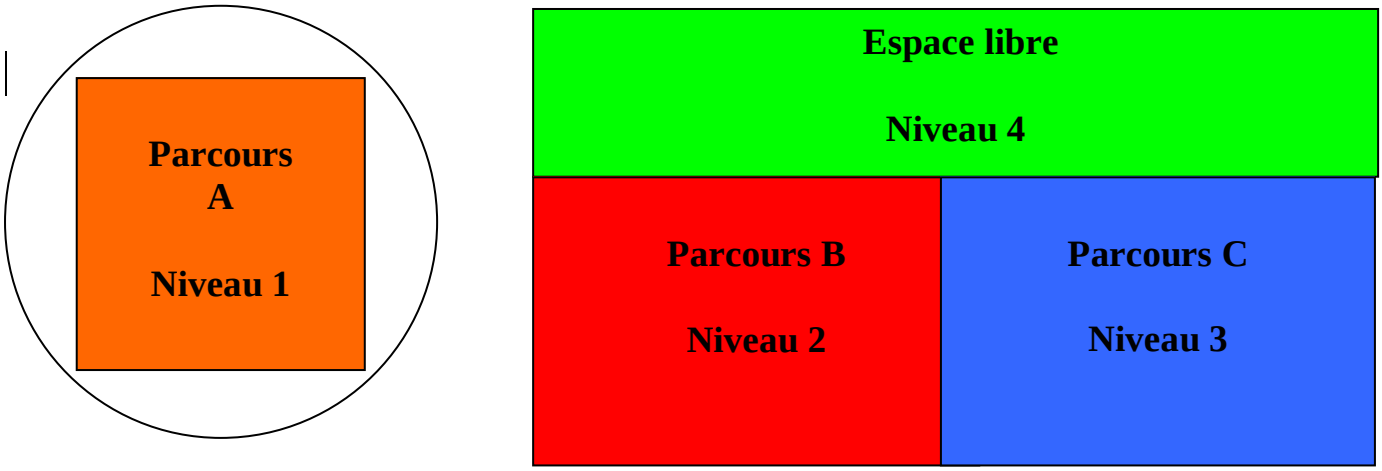
Groupe 1 :
Travail sur les **parcours A**, de 0,90 à 1,30m de profondeur, bassin circulaire « escargot ».

Groupe 2 :
Travail sur **le parcours B** à 1,80m de profondeur et dans l'espace libres à 1,80m de profondeur.

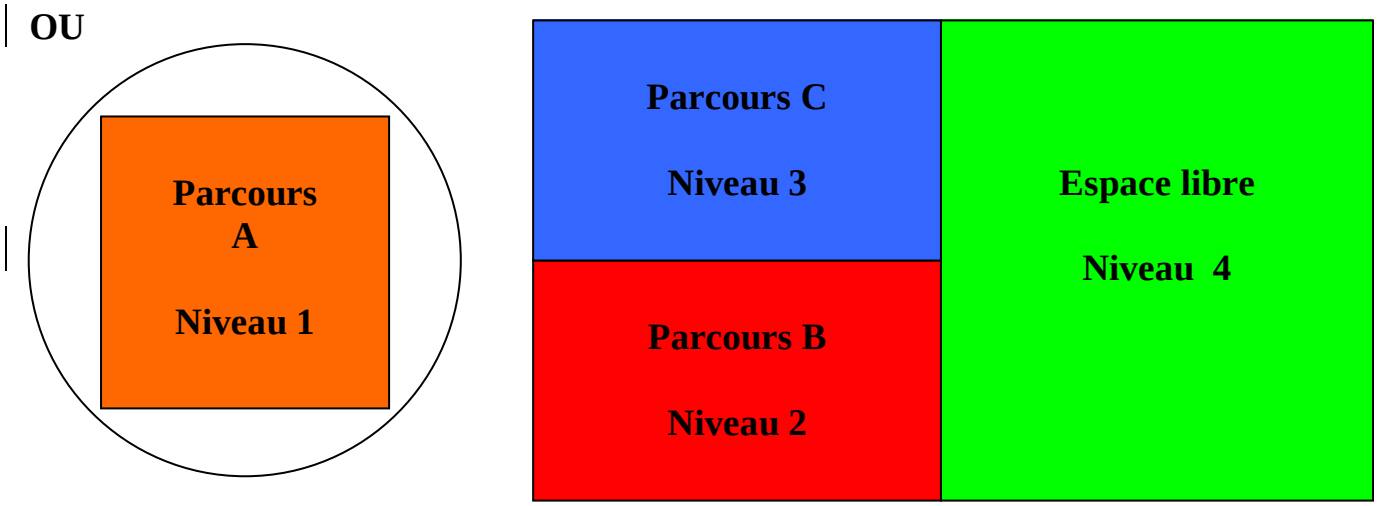
Groupe 3 :
Travail sur **le parcours C** et dans l'espace libres à 1,80m de profondeur et dans l'espace libres à 1,80m de profondeur.

Groupe 4 :
Travail dans **l'espace libre**.

Organisation des bassins proposeé



OU

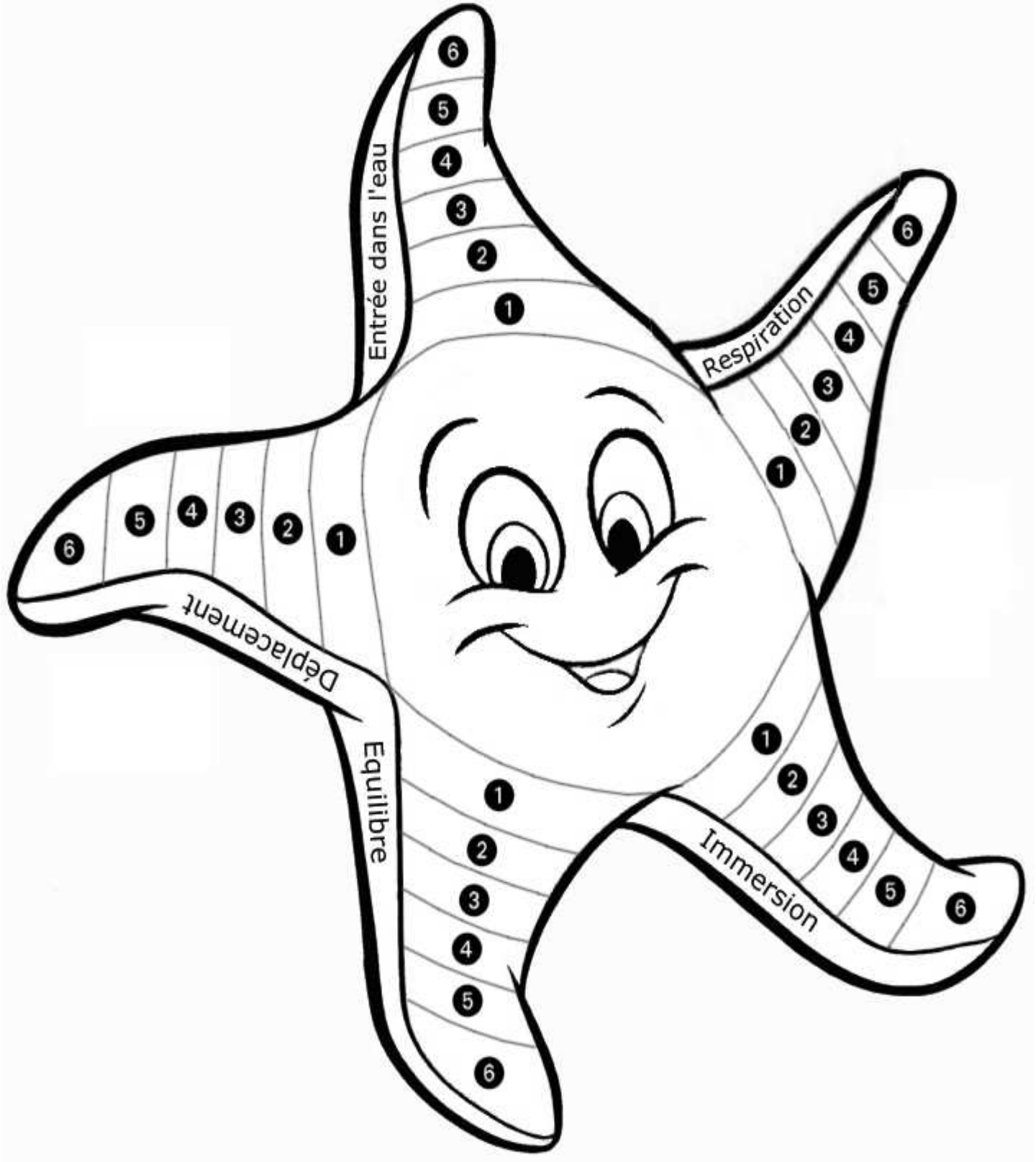


Les parcours (descriptifs proposés pour A, B et C) : Voir annexe 1

Ma fiche d'évaluation	Ecole :

Nom : **Classe :**

Prénom :



Indicateurs observables simples

Niveaux	Entrée dans l'eau	Respiration	Immersion	Equilibre	Déplacement
1	Saut seul, là où l'enfant a pied	Souffler dans l'eau	Ramasser un objet, là où l'enfant a pied en immersion totale	Etoile de mer ventrale avec matériel	Glissée ventrale avec matériel
1+	Saut seul avec aide ou matériel dans une profondeur de 1,30m	Rester 5 à 10 secondes en apnée	Ramasser un objet dans une profondeur de 1,30m avec aide (perche, nessie,…)	Etoile de mer ventrale sans matériel et dorsale avec matériel	Se déplacer 5m en nage ventrale, glissée dorsale dos avec matériel
2	Saut avec aide dans une profondeur de 1,80	Respiration de face. Inspiration puis expiration subaquatique	Ramasser avec aide un objet dans une profondeur de 1,80m, départ sauté ou dans l'eau	Enchaînement d'étoiles de mer dorsales et ventrales sans matériel	Déplacement dorsal et ventral de 10m dans une profondeur de1,80m, avec aide
2+	Saut seul sans matériel dans une profondeur de 1,80m	Respiration de face, rythme et coordination	Aller chercher seul un mannequin dans une profondeur de 1,80m départ sauté ou dans l'eau	Rester sur place, tourner	Nages alternatives ou simultanées coordination bras, jambes et respiration
3	Plongeon sans matériel dans une profondeur de 1,80m	Respiration de côté à 2 temps, bilatérale, rythme et coordination	Plongeon canard, toucher le sol à la plus grande profondeur possible	Roulade avant arrière, vrille	Nages : dos, crawl coordination bras, jambes et respiration
…	plongeon (avant, arrière, côté,…, départ de différentes hauteurs chutes, sauts,…)	water-polo (jeu effectif réduit, surfaces adaptées)	sauvetage (aller chercher 1 mannequin et le transporter 25m)	natation synchronisée (production de formes à plusieurs)	natation - nager vite - nager longtemps

Mode d'emploi

1 – j'inscris mon nom, mon prénom, ma classe et le nom de mon école.

2 – je colorie le visage de l'étoile de mer comme j'en ai envie.

3 – A chaque fois que je réussis à passer un niveau à la piscine, je colorie progressivement les branches de l'étoile de mer : il y en a 6.

En orange pour les entrés dans l'eau,

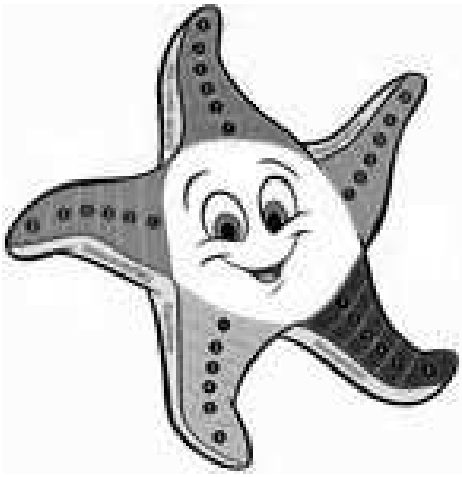
En rouge pour les immersions,

En jaune pour les équilibres,

En vert pour la respiration,

En bleu pour les déplacements.

4 - en classe, je fais le bilan de ce que j'ai réussi et je propose à mon professeur, mes objectifs pour la séance suivante.



Remerciements

Les enseignants de la circonscription d'Aubenas II
La directrice et les personnels de la piscine « la perle d'eau »
L'inspecteur de l'Education Nationale d'Aubenas II et les conseillers pédagogiques EPS